VE 460

NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

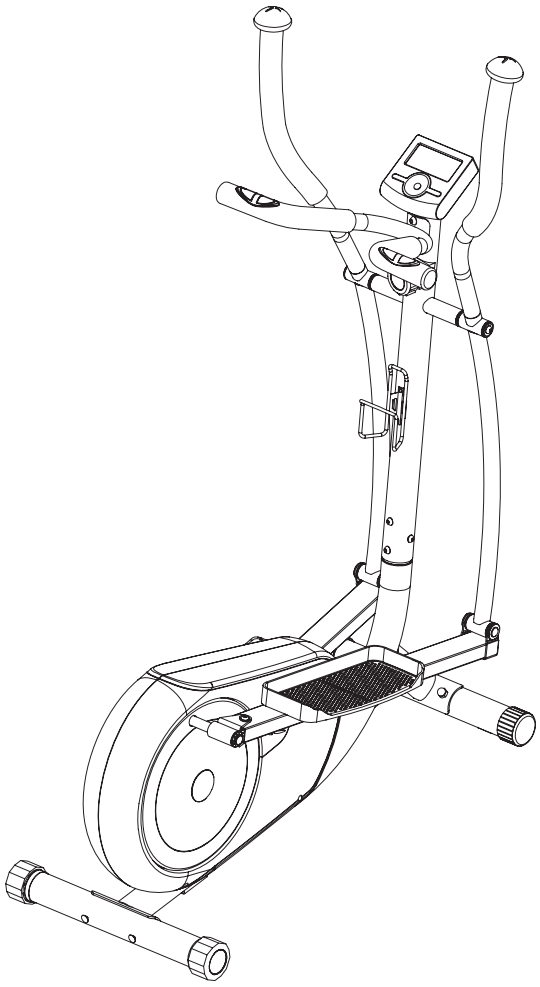
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Инструкция по использованию

Οδηγίες χρήσης

使用说明书



DOMYOS

VE 460

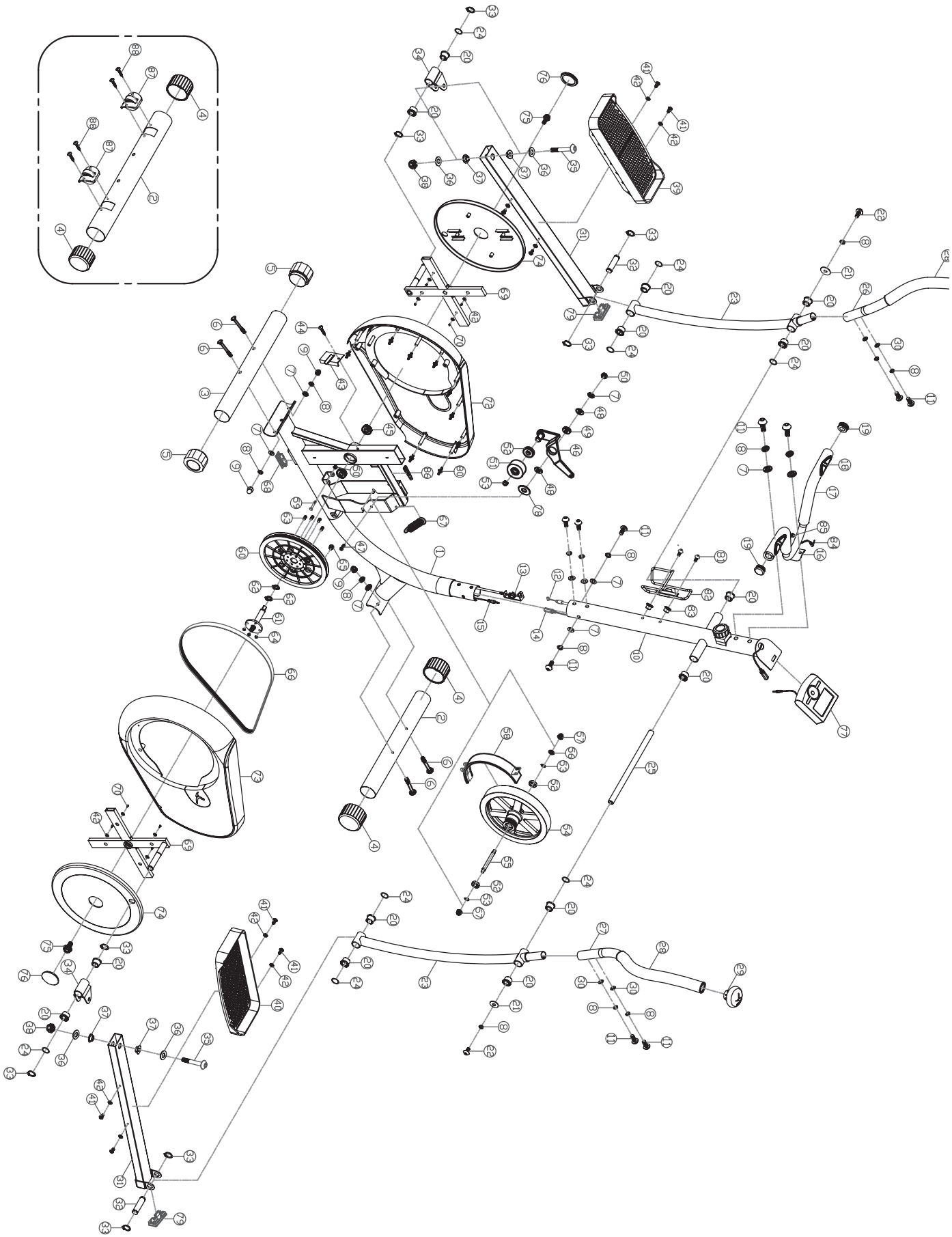
Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DOMYOS

decathlon creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае
Réf. pack : 425.980 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



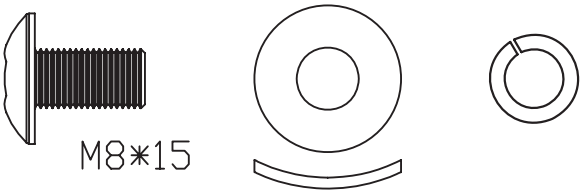
Ⓐ x4

M8*77

Ⓑ x8

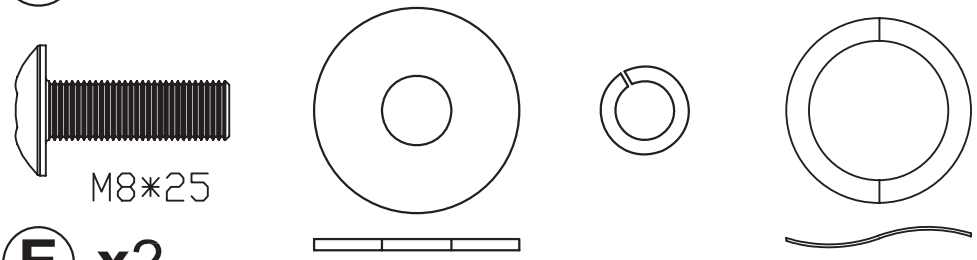
M5*20

Ⓒ x10



M8*15

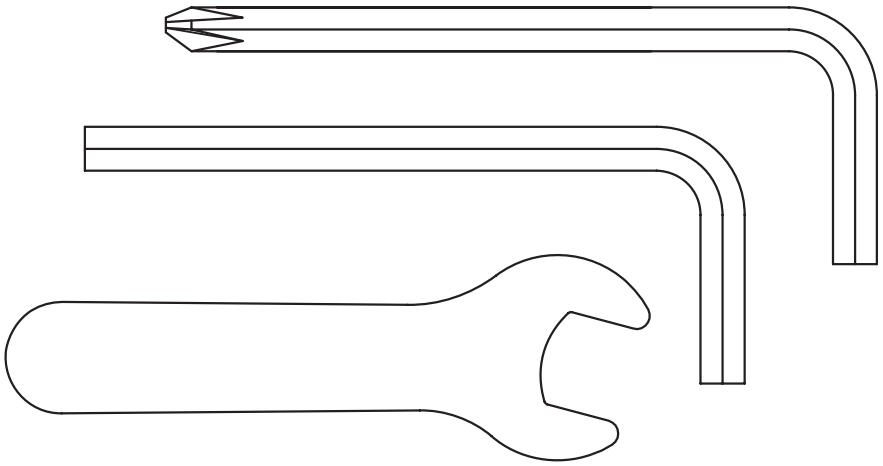
Ⓓ x2

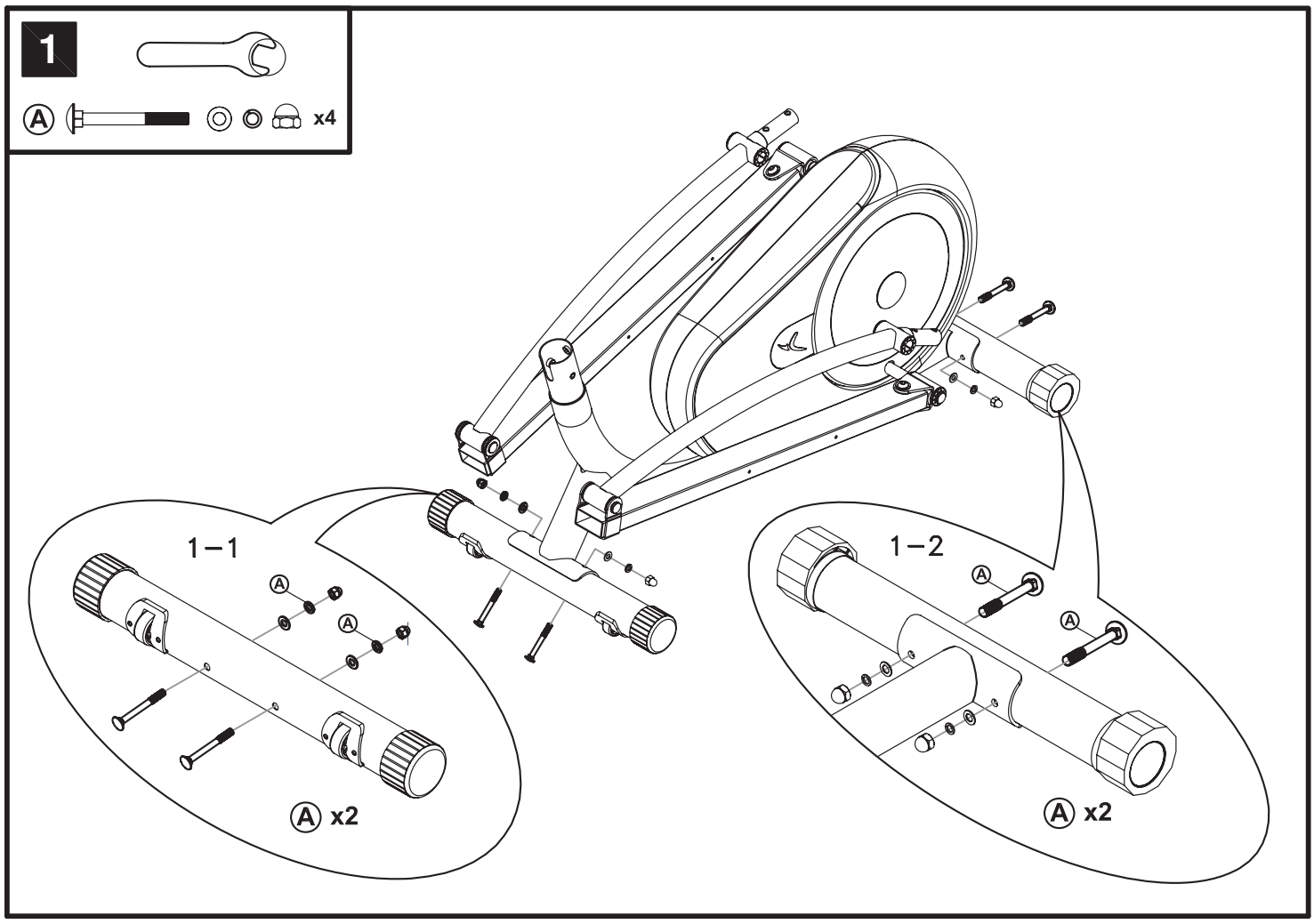


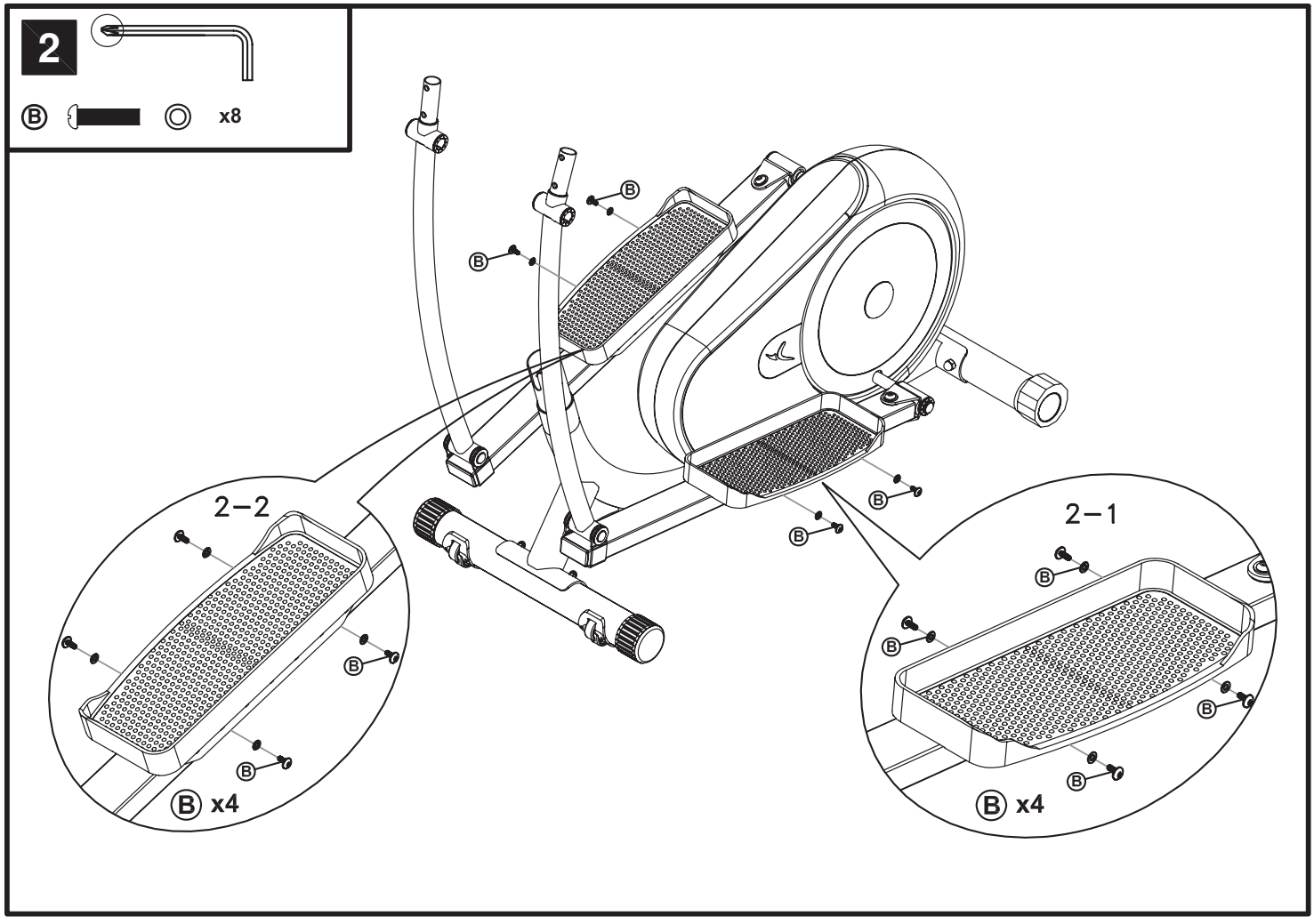
M8*25

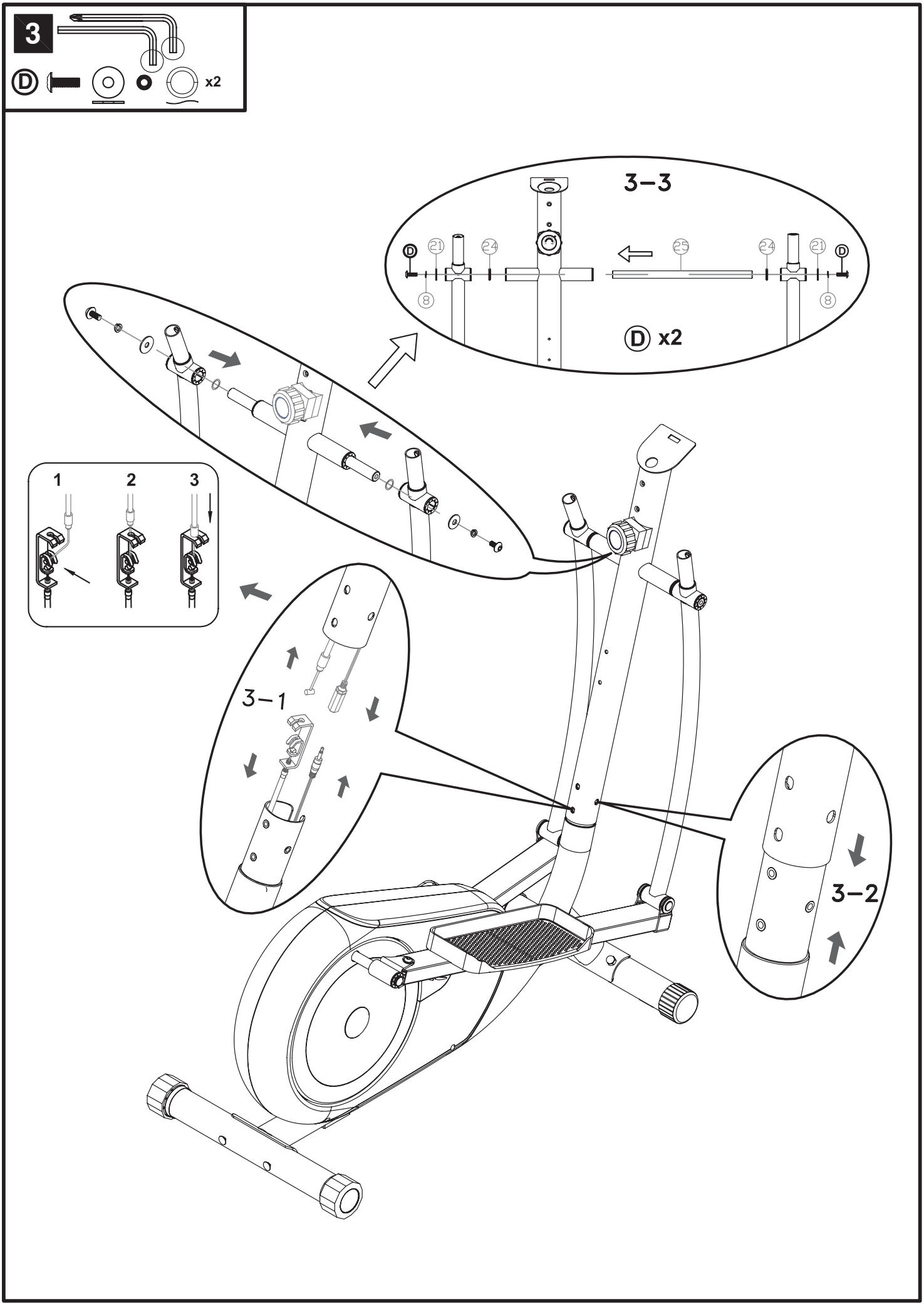
Ⓔ x2

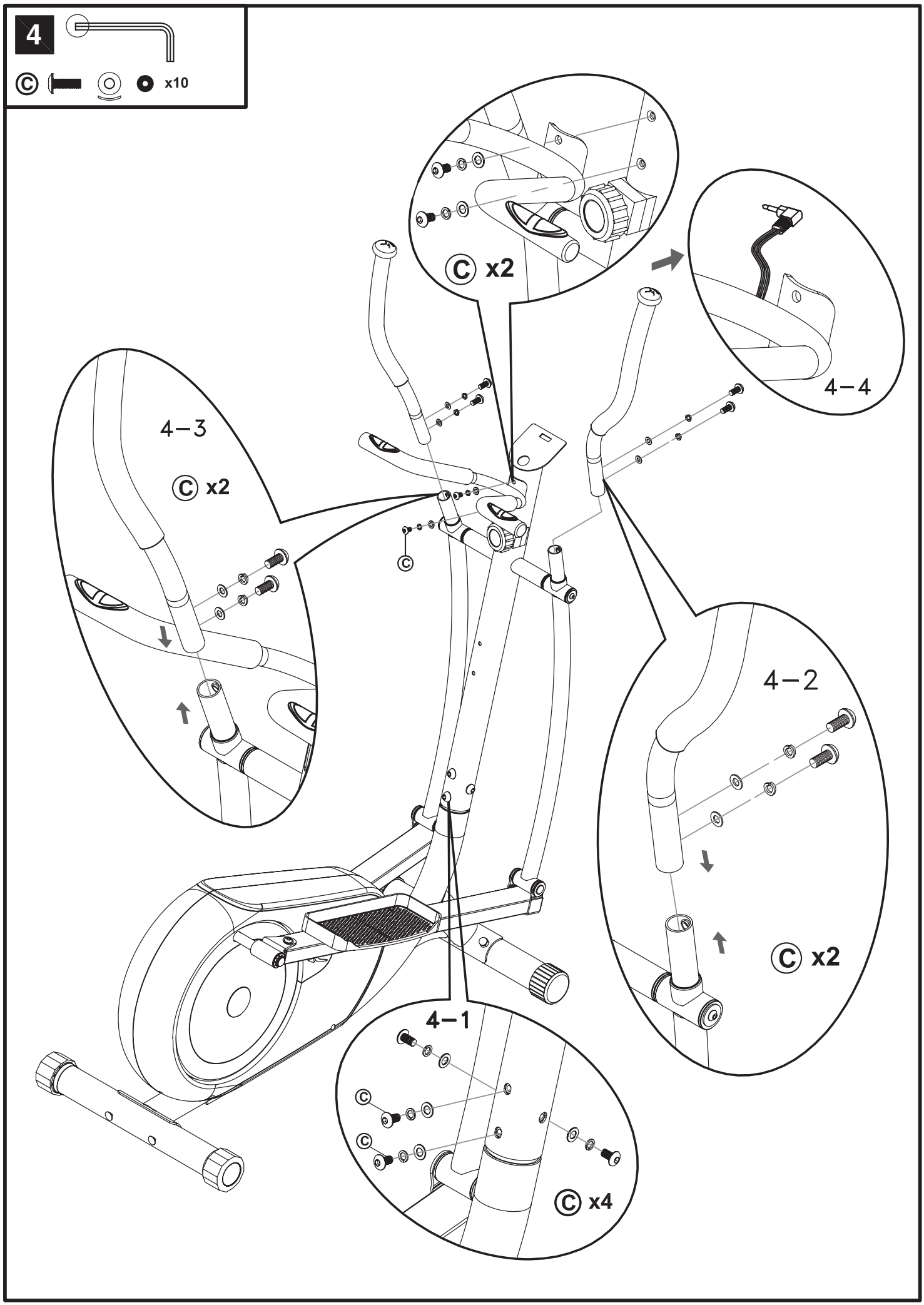
M5*10




1
Ⓐ x4
1–1
Ⓐ x2
1–2
Ⓐ x2

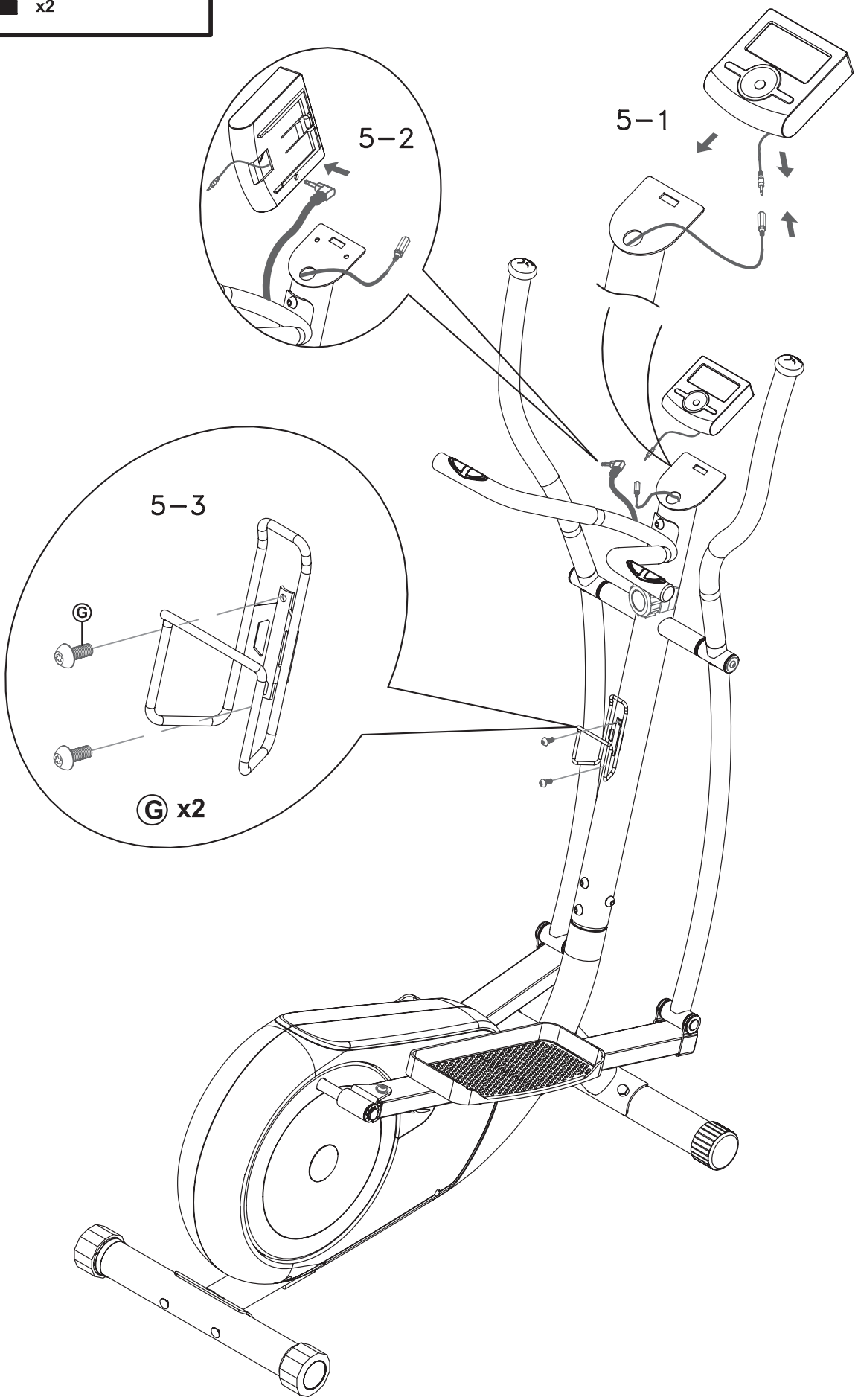

2
Ⓑ x8
2–2
Ⓑ x4
2–1
Ⓑ x4


3
Ⓓ x2
3–3
Ⓓ x2
1
2
3
3–1
3–2


4
Ⓒ x10
Ⓒ x2
4–4
4–3
Ⓒ x2
Ⓒ
4–2
Ⓒ x2
4–1
Ⓒ x4

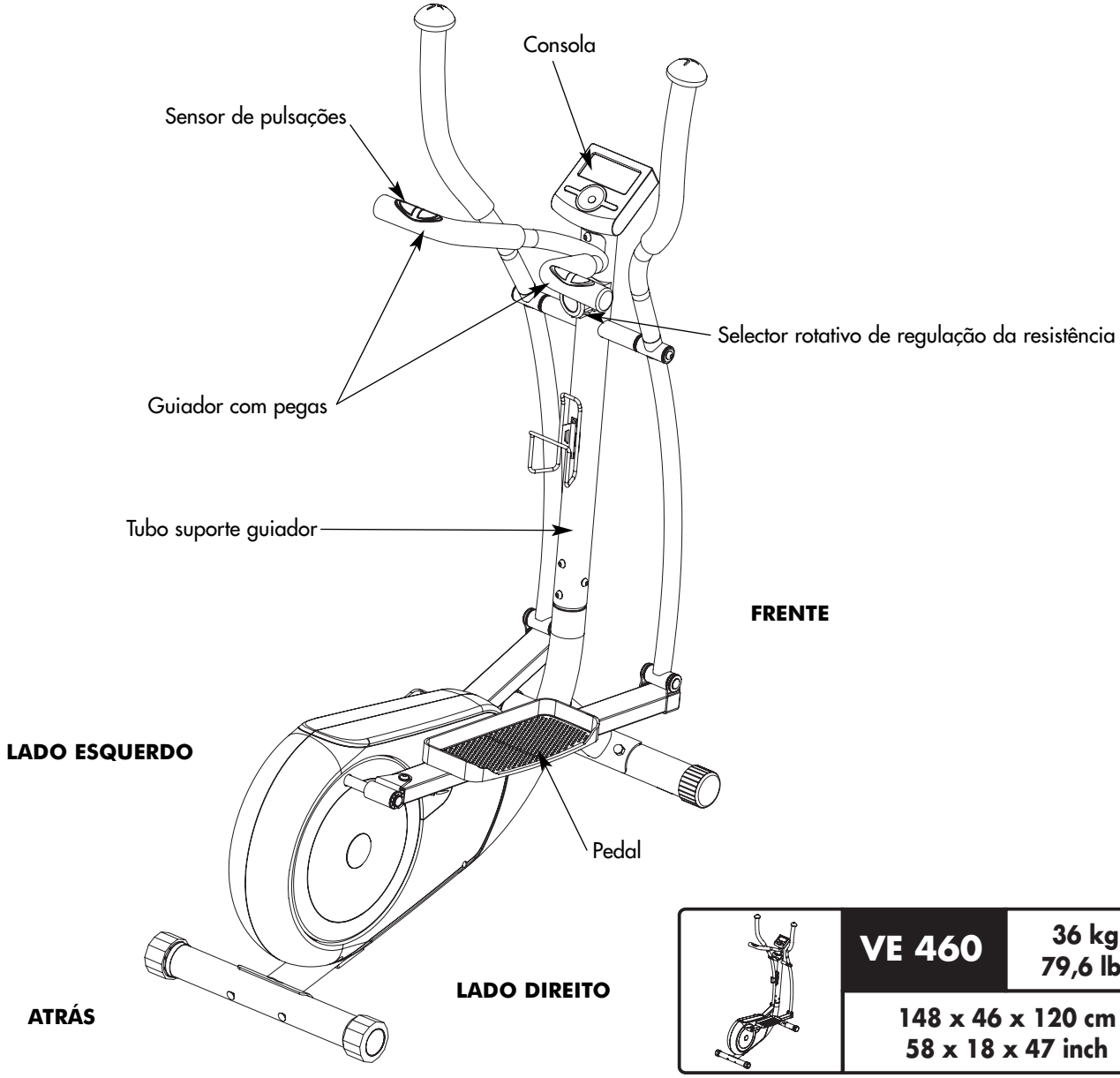
5

Ⓖ x2



P O R T U G U Ê S

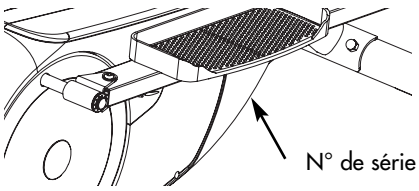
Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a Forma.
Produto criado por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: www.decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.



VE 460	36 kg 79,6 lbs
148 x 46 x 120 cm 58 x 18 x 47 inch	

Modelo Nº : _____
N° de série: _____

Para qualquer referência posterior, por favor inscreva o número de série no espaço acima.



ADVERTÊNCIA

Ler todas as advertências apostas ao produto

Antes de qualquer utilização, ler todas as precauções de utilização assim como as instruções deste manual de utilização.

Guarde este manual para consulta posterior.

P O R T U G U Ê S

APRESENTAÇÃO

O VE460 é um aparelho para manutenção da forma física com um formato de nova geração.
Este produto está equipado com transmissão magnética para grande conforto de pedalagem, sem grande trepidação.
O VE460 associa os movimentos circulares da bicicleta, os movimentos horizontais da caminhada e os verticais do degrau: é completo!
O movimento elíptico à frente ou atrás dos pés, associado ao movimento dos braços, permite o desenvolvimento dos músculos dos braços, dos dorsais, dos peitorais, dos nadegueiros, dos quadrícipes e dos gémeos.

SEGURANÇA

Advertência: para reduzir o risco de lesão grave, leia abaixo as importantes precauções de emprego antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho de acordo com o descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.

2. Este aparelho está conforme as normas europeias e chinesas, relativas aos produtos de Fitness de utilização doméstica e não terapêutica (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.

5. A DOMYOS não pode ser responsável por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa (válido somente para o território dos Estados Unidos da América).

6. O produto destina-se exclusivamente à utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

7. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e das poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num local suficientemente extenso. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para efectuar os movimentos de deslocação à volta da bicicleta elíptica com segurança total. Para proteger o solo, colocar um tapete por baixo do aparelho.

8. É da responsabilidade do utilizador assegurar--se da boa manutenção do aparelho. Após a montagem do aparelho e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e não estão salientes. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.

10. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...)

11. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.

14. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para certificar-se de que não existem contra--indicações e particularmente se não praticar desporto há já muitos anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação salientes.

18. Não efectue trabalhos de bricolage no seu VE 460

19. Durante os seus exercícios não curve as costas mas mantenha-as direitas.

20. Há inúmeros factores susceptíveis de afectar a precisão da leitura do sensor de pulsações. Este não é uma ferramenta médica. Destina-se unicamente a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. As pessoas portadoras de estimulador cardíaco, desfibrilador ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidas de que a utilização que façam do sensor de pulsações fica por sua conta e risco. Antes da primeira utilização, é por isso recomendado a realização de um exercício de teste sob supervisão de um médico.

22. Não é aconselhado a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização deve consultar o seu médico.

23. Para subir, descer ou utilizar o produto, segure-se sempre ao guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de interior deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando pretender parar o seu exercício, pedale diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

27. Deve estar apenas uma pessoa em cima do produto durante o exercício.

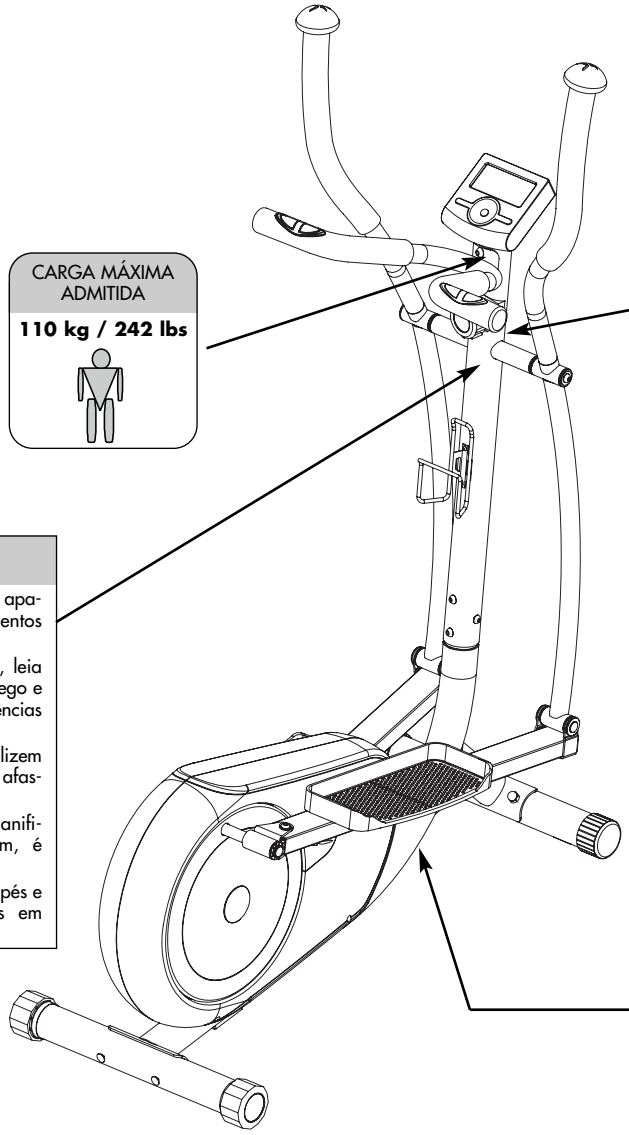
28. Limpe com uma esponja húmida. Enxaguar bem e secar.

AVISO

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isso é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tiveram problemas de saúde anteriormente. Leia todas as instruções antes da utilização.

P O R T U G U Ê S

Os autocolantes ilustrados nesta página foram colocados no produto nos locais representados abaixo. Para qualquer autocolante que falte ou esteja ilegível, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça um autocolante de substituição gratuito. Substitua o autocolante no produto no local indicado.



CARGA MÁXIMA ADMITIDA

110 kg / 242 lbs

Este produto está em conformidade com as normas EN 957 classe HC, GB17498, não se destina a uma utilização terapêutica.

⚠ AVISO

- Qualquer uso impróprio deste aparelho pode provocar ferimentos graves.
- Antes de qualquer utilização, leia atentamente o modo de emprego e respeite o conjunto de advertências e instruções que contém.
- Não permita que crianças utilizem esta máquina e mantenha-as afastadas dela.
- Se os autocolantes estiverem danificados, ilegíveis ou faltarem, é conveniente substituí--los.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelo de quaisquer peças em movimento.

decathlon creation©

DOMYOS

DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
F: (+).33.3.20.50.00

EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498

STT: xxx | DPP: DP Shangaï

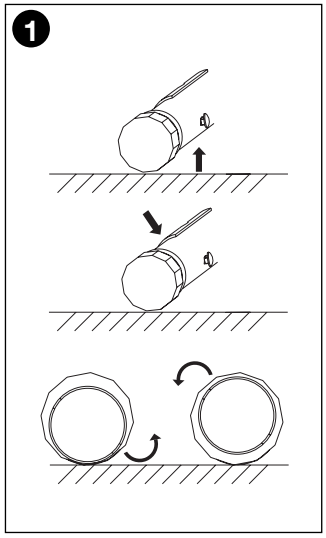
Order : xxxxxx - xxxxxx | Model: 3310596

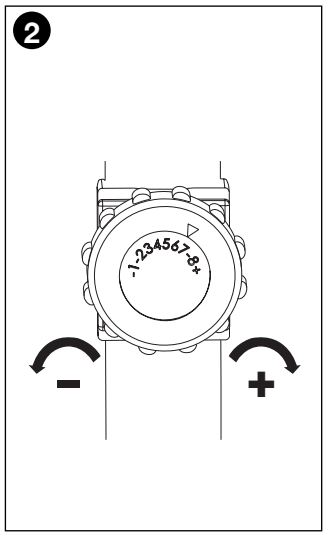
wxx-2004 | Made in CHINA

X/XXX.XXX

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer regulação.





1 NIVELAMENTO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode uma das hastes da extremidade de plástico do pé de suporte traseiro ou as duas até desaparecer a instabilidade.

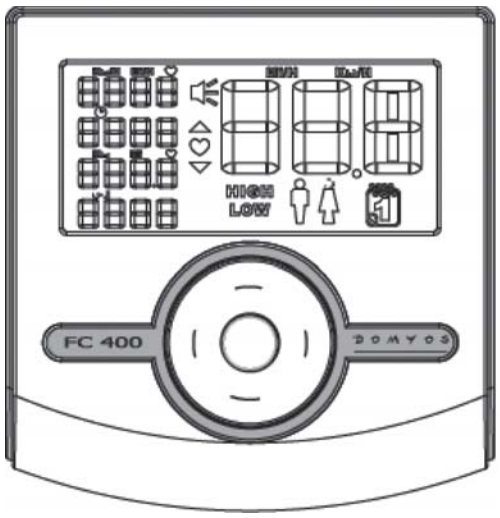
2 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

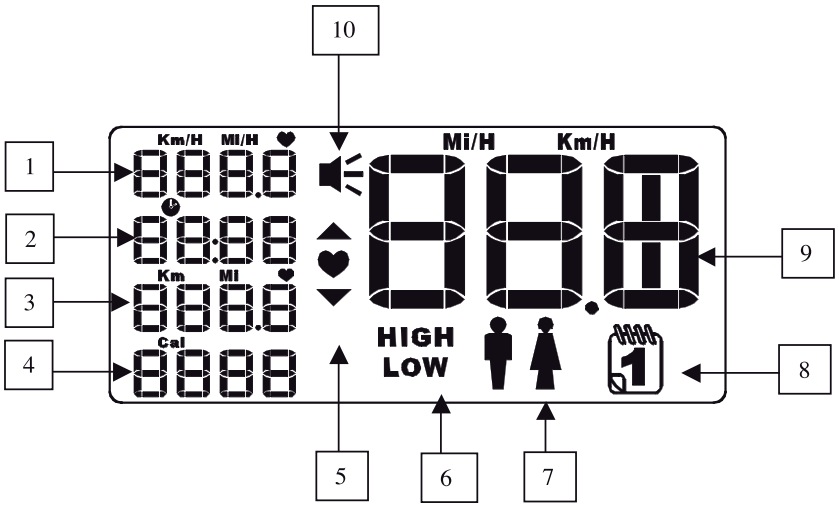
O sistema de travagem e a resistência estão relacionados com a velocidade de pedalagem.

A regulação da resistência é efectuada com o auxílio do selector rotativo marcado de 1 a 8.

A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada. Pode variar a resistência pedalando.

CONSOLA FC 400





LEITURA

1. Leitura da VELOCIDADE de pedalagem ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA em função das escolhas de leitura feitas pelo utilizador.
2. Leitura da DURAÇÃO do exercício.
3. Leitura da DISTÂNCIA percorrida ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA em função das escolhas de leitura feitas pelo utilizador.
4. Leitura das CALORIAS despendidas
5. Indicador visual de aviso de saída da zona cardíaca alvo.
6. Indicador para a parametragem das zonas cardíacas alvo:
   HIGH /altas (100% do valor máximo)
   LOW / baixas. (70% do valor máximo)
7. Indicador de selecção do SEXO do utilizador.
8. Indicador de selecção da IDADE do utilizador.
9. Leitura principal do RITMO CARDÍACO, da DISTÂNCIA percorrida ou da VELOCIDADE de pedalagem em função da escolha do utilizador.
10. Indicador da presença ou não de aviso sonoro de saída da zona cardíaca alvo.

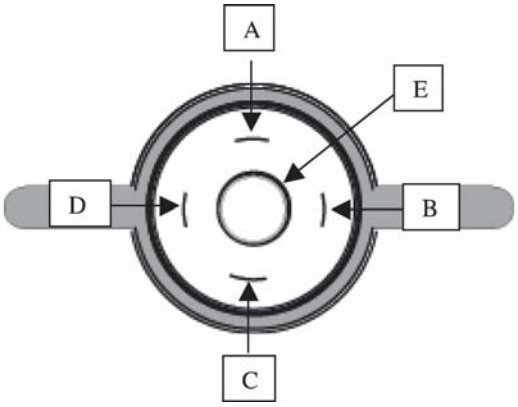
* Durante o exercício o utilizador pode modificar a leitura premindo o botão central (E)

REPOSIÇÃO A ZERO DO PRODUTO:
O produto fica em espera mais ou menos após dez minutos de inactividade.
Os indicadores são repostos a zero durante o modo em espera (sem memorização dos dados)
O contador é activado a partir da primeira volta do pedal ou se premir um dos botões

FUNÇÃO DOS BOTÕES

O sistema de navegação da sua consola FC400 é constituído por:

- um botão central de configuração, E
- 2 botões de navegação nos ecrãs, B e D
- 2 botões de modificação dos valores, A e C



FUNÇÕES

Velocidade:
Esta função permite indicar uma velocidade estimada que pode ser em Km/h (quilómetros por hora) ou em Mi/h (milhas por hora) em função da posição do interruptor atrás do produto. Cf. esquema

Distância:
Esta função permite indicar uma distância estimada desde o início do exercício.
Esta pode ser em km (quilómetros) ou em M (milhas) em função da posição do interruptor atrás do produto.

Tempo:
Esta função indica a duração decorrida desde o início do exercício, em Minutos:Segundos (MM :SS) durante a primeira hora, depois passa a Horas:Minutos (HH :MM)
Para além de 10h, o contador é automaticamente reposto a zero

Calorias:
Esta função apresenta uma estimativa das calorias gastas desde o início do exercício.

Frequência cardíaca*:
Coloque as palmas das mãos sobre os sensores de pulsação; após alguns segundos, o indicador do seu ritmo cardíaco piscará e a sua frequência cardíaca será mostrada em número de batimentos por minuto.

ATENÇÃO: trata-se de uma estimativa que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.

• Atenção: é possível que durante um período de várias dezenas de segundos ou durante um salto de frequência, o valor indicado não esteja coerente com o seu ritmo cardíaco real. Isto deve-se à inicialização do algoritmo.

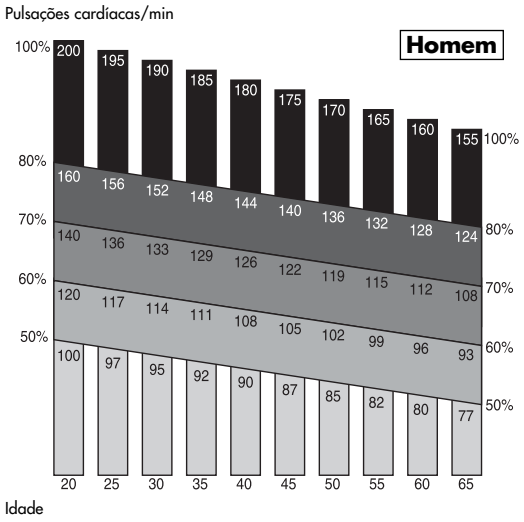
PARAMETRAGEM

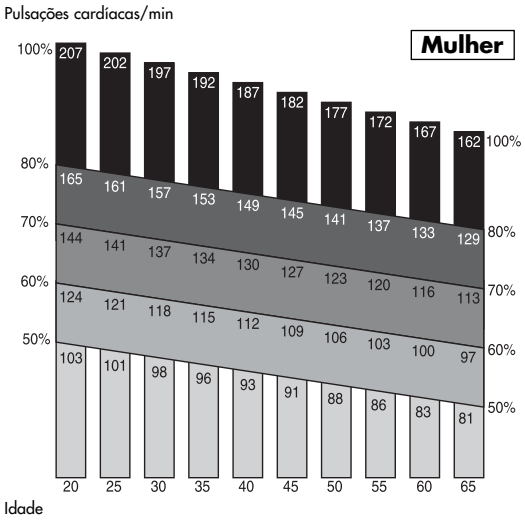
Para entrar no modo parametragem, premir longamente na tecla E.

Neste modo de parametragem poderá introduzir o SEXO, IDADE, permitindo assim ao aparelho propor-lhe uma zona cardíaca alvo correspondendo por defeito, no máximo a 100% do ritmo cardíaco aconselhado e no mínimo a 70% deste valor máximo.

Para parametrizar os seus objectivos personalizados, reporte-se ao quadro e às indicações abaixo :

- Treino de 80 a 90% da frequência cardíaca e acima: Zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas de competição e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: treino de resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Manutenção da forma/consumo privilegiado de gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/Aquecimento.





Se a sua idade for diferente das propostas no quadro pode utilizar as fórmulas seguintes para calcular a sua frequência cardíaca máxima correspondente a 100% :

Para os homens : 220 menos a sua idade

Para as mulheres : 227 menos a sua idade

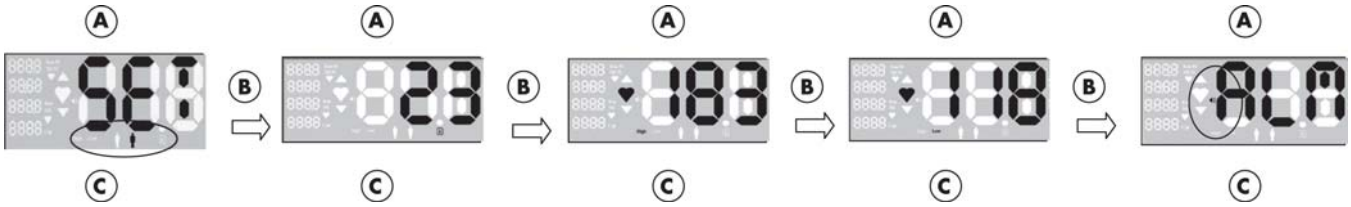
ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA PARA OS UTILIZADORES

A busca da forma física deve ser feita de modo controlado.
Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO, sobretudo se: não praticou desporto durante os últimos anos, se tem mais de 35 anos, se não está seguro da sua saúde ou se está a seguir terapia médica.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO, É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.

ESQUEMA DE FUNCIONAMENTO

Atenção: Para entrar no modo parametragem, premir longamente na tecla E



Os botões A e C permitem-lhe aumentar ou diminuir os valores.

Premindo uma vez longamente permite fazer passar mais rapidamente os valores.

A tecla B, permite validar a sua selecção e passar à parametragem seguinte.

Em caso de erro, utilize a tecla D para regressar aos ecrãs precedentes.

Logo que a parametragem tenha terminado, prima na tecla E para sair do modo parametragem.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS

1. Retire a consola do seu suporte, levante a tampa do compartimento das pilhas que se situa atrás do produto, insira duas pilhas de tipo AA ou UM-3 no espaço previsto para este efeito atrás do ecrã.

2. Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas.

3. Volte a colocar a tampa do compartimento para pilhas do produto e certifique-se da sua segurança.

4. Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.

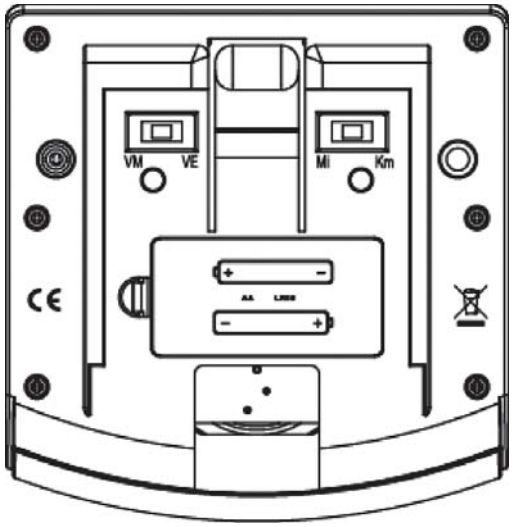
5. Se retirar as pilhas, a memória do computador é apagada.

RECICLAGEM

O símbolo «caixote do lixo com traço por cima» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as pilhas assim como o seu produto electrónico em fim de vida útil num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta valorização do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALIAS

- Se constatar que o seu contador não indica as unidades certas de medição para a distância, verifique se o interruptor atrás da consola está na posição Mi para a leitura em milhas, Km para a leitura em quilómetros. Retire e volte a colocar as pilhas para que a mudança se opere.



- Se constatar distâncias ou velocidades anormais, verifique se o interruptor atrás da consola está na posição VM para bicicleta magnética, VE para bicicleta elíptica.
Nas bicicletas magnéticas, cada volta do pedal corresponde a uma distância de 4 metros, nas bicicletas elípticas 2 movimentos correspondem a uma distância de 1,6 metros (estes valores correspondem a valores médios em bicicleta ou a andar).

- Se o indicador de ritmo cardíaco (9) não piscar ou piscar de modo irregular, verifique se as suas mãos estão bem posicionadas e se os sensores não estão demasiado húmidos.

Se o seu contador não acender:
- verifique a posição correcta +/- das pilhas.

Se o problema persistir:
- recomece com pilhas novas

Se o problema persistir:
- Verifique o estado e a ligação dos cabos atrás da consola e ao nível da ligação da potência à armação principal da bicicleta.

Se o problema persistir:
- leve o seu produto à loja DECATHLON mais próxima

TREINO CARDÍACO

EXERCÍCIO DE TREINO CARDÍACO

O exercício de treino cardíaco é do tipo aeróbico (aumento da presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular.

Mais precisamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O exercício de treino cardíaco transporta o oxigénio do ar respirado para os músculos. É o coração que bombeia este oxigénio para todo o corpo e, mais particularmente, para os músculos que trabalham. .

FASES DA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES ÓPTIMAS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) A activação do sistema muscular efectua-se quando de uma SESSÃO DE ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado, as articulações são trabalhadas.

2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para a melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 minutos para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 minutos para uma actividade de desporto de competição. Note-se que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos, de manhã.

B Treino

O exercício é a fase principal da sua actividade física. Graças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física..

- Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência..
- Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar..

C Regresso à calma

Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O REGRESSO À CALMA assegura o retorno à "normalidade" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores)..

D Alongamento

O alongamento deve vir a seguir à fase de regresso à calma enquanto as articulações estão quentes para reduzir o risco de lesões. Alongar-se após o esforço:

minimiza A RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação de ÁCIDOS LÁCTEOS e "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta de manutenção é uma excelente forma de actividade com exercício cardíaco. O exercício com este aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Deste modo, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta).
A bicicleta de apartamento permite, ainda, tonificar as pernas e as nádegas.
Participam, igualmente, neste exercício dos músculos da barriga das pernas e da parte baixa dos abdominais.

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício.
Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma.
Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.
O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.
Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e por último a mão-de-obra a contar da data da compra, fazendo fé a data do talão da caixa. Esta garantia só se aplica ao primeiro comprador.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recepcionados pela DOMYOS num dos seus centros autorizados (1 loja DECATHLON), com os portes pagos, acompanhados da prova de compra.
Esta garantia não se aplica no caso de:
- Dano causado aquando do transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização para fins comerciais do produto em questão

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –
BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France